



メニュー表



	7月9日(日曜日)	7月10日(月曜日)	7月11日(火曜日)	7月12日(水曜日)	7月13日(木曜日)	7月14日(金曜日)	7月15日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁	ご飯 ベーコンエッグ 三度豆の胡麻和え 味噌汁	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁 佃煮	ご飯 玉子とじ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 梅ソース	ご飯 野菜の中華煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ うの花サラダ 味噌汁 佃煮
	I杯 - 370kcal 炭水化物 62.7g 蛋白質 8.4g 脂質 9.8g 食塩当量 2.3g	I杯 - 339kcal 炭水化物 63.4g 蛋白質 9.5g 脂質 5.8g 食塩当量 2.2g	I杯 - 418kcal 炭水化物 79.8g 蛋白質 8.6g 脂質 7.9g 食塩当量 3.7g	I杯 - 365kcal 炭水化物 67.8g 蛋白質 9.7g 脂質 6.3g 食塩当量 2.2g	I杯 - 333kcal 炭水化物 69.5g 蛋白質 8.9g 脂質 2.2g 食塩当量 3.2g	I杯 - 366kcal 炭水化物 66.8g 蛋白質 7.9g 脂質 7.4g 食塩当量 2.4g	I杯 - 384kcal 炭水化物 73.6g 蛋白質 9.8g 脂質 5.6g 食塩当量 3.0g
朝食(洋)	丸ロール ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳	レーズンパン ベーコンエッグ 三度豆の胡麻和え 牛乳	食パン/マーガリン ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳	なつかし~あんぱん 玉子とじ マカロニサラダ 牛乳	食パン/ジャム じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	ショコラロール 野菜の中華煮 かぼちゃサラダ 牛乳	食パン/マーガリン 豆腐ハンバーグ うの花サラダ 牛乳
	I杯 - 442kcal 炭水化物 45.9g 蛋白質 14.9g 脂質 22.0g 食塩当量 1.8g	I杯 - 398kcal 炭水化物 49.4g 蛋白質 14.1g 脂質 16.3g 食塩当量 1.5g	I杯 - 562kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 17.2g 脂質 25.0g 食塩当量 2.6g	I杯 - 501kcal 炭水化物 70.1g 蛋白質 17.4g 脂質 16.3g 食塩当量 1.3g	I杯 - 463kcal 炭水化物 69.2g 蛋白質 17.8g 脂質 12.7g 食塩当量 1.9g	I杯 - 458kcal 炭水化物 47.9g 蛋白質 14.3g 脂質 23.0g 食塩当量 1.5g	I杯 - 517kcal 炭水化物 59.9g 蛋白質 18.4g 脂質 22.7g 食塩当量 1.9g
昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 添え野菜 スナッペンどうのソテー 明太スパサラダ 味噌汁	炭火焼鳥丼 チンゲン菜の和え物 味噌汁 デザート	ご飯 コロッケ/チーズはんぺんフライ 添え野菜 野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	<埼玉県 ご当地メニュー> おにぎり 冷汁うどん 厚揚げの煮物 白菜の和え物	チャーハン 白身フライ スープ フルーツ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 五目煮 春菊の和え物 味噌汁	ご飯 チキンカツ 添え野菜 ほうれん草の和え物 吸物 フルーツ
	I杯 - 501kcal 炭水化物 81.4g 蛋白質 14.5g 脂質 13.8g 食塩当量 3.7g	I杯 - 520kcal 炭水化物 78.0g 蛋白質 21.3g 脂質 13.3g 食塩当量 2.8g	I杯 - 507kcal 炭水化物 84.4g 蛋白質 11.8g 脂質 14.4g 食塩当量 3.2g	I杯 - 421kcal 炭水化物 73.3g 蛋白質 13.9g 脂質 9.6g 食塩当量 3.4g	I杯 - 475kcal 炭水化物 82.4g 蛋白質 13.5g 脂質 10.3g 食塩当量 3.3g	I杯 - 408kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 19.5g 脂質 7.2g 食塩当量 3.2g	I杯 - 465kcal 炭水化物 80.4g 蛋白質 15.7g 脂質 9.5g 食塩当量 2.8g
夕食	ご飯 豚肉の甘酢炒め 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 添え野菜 切干大根の煮物 菜の花の柚子香和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが ビーフン炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉とごぼうの旨煮 さつま芋の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豆腐のオニオンソース 肉団子 三度豆の胡麻和え 味噌汁	ご飯 茹で豚のごまだれ 竹輪の甘辛煮 かたろりの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの金平 青菜の和え物 味噌汁
	I杯 - 532kcal 炭水化物 73.3g 蛋白質 15.3g 脂質 21.0g 食塩当量 3.2g	I杯 - 465kcal 炭水化物 69.1g 蛋白質 21.0g 脂質 13.9g 食塩当量 2.8g	I杯 - 548kcal 炭水化物 84.6g 蛋白質 15.6g 脂質 17.8g 食塩当量 3.4g	I杯 - 529kcal 炭水化物 92.5g 蛋白質 17.7g 脂質 11.6g 食塩当量 3.5g	I杯 - 584kcal 炭水化物 79.9g 蛋白質 23.4g 脂質 19.9g 食塩当量 3.2g	I杯 - 540kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 18.1g 脂質 23.7g 食塩当量 2.8g	I杯 - 471kcal 炭水化物 72.7g 蛋白質 15.4g 脂質 14.7g 食塩当量 2.7g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

